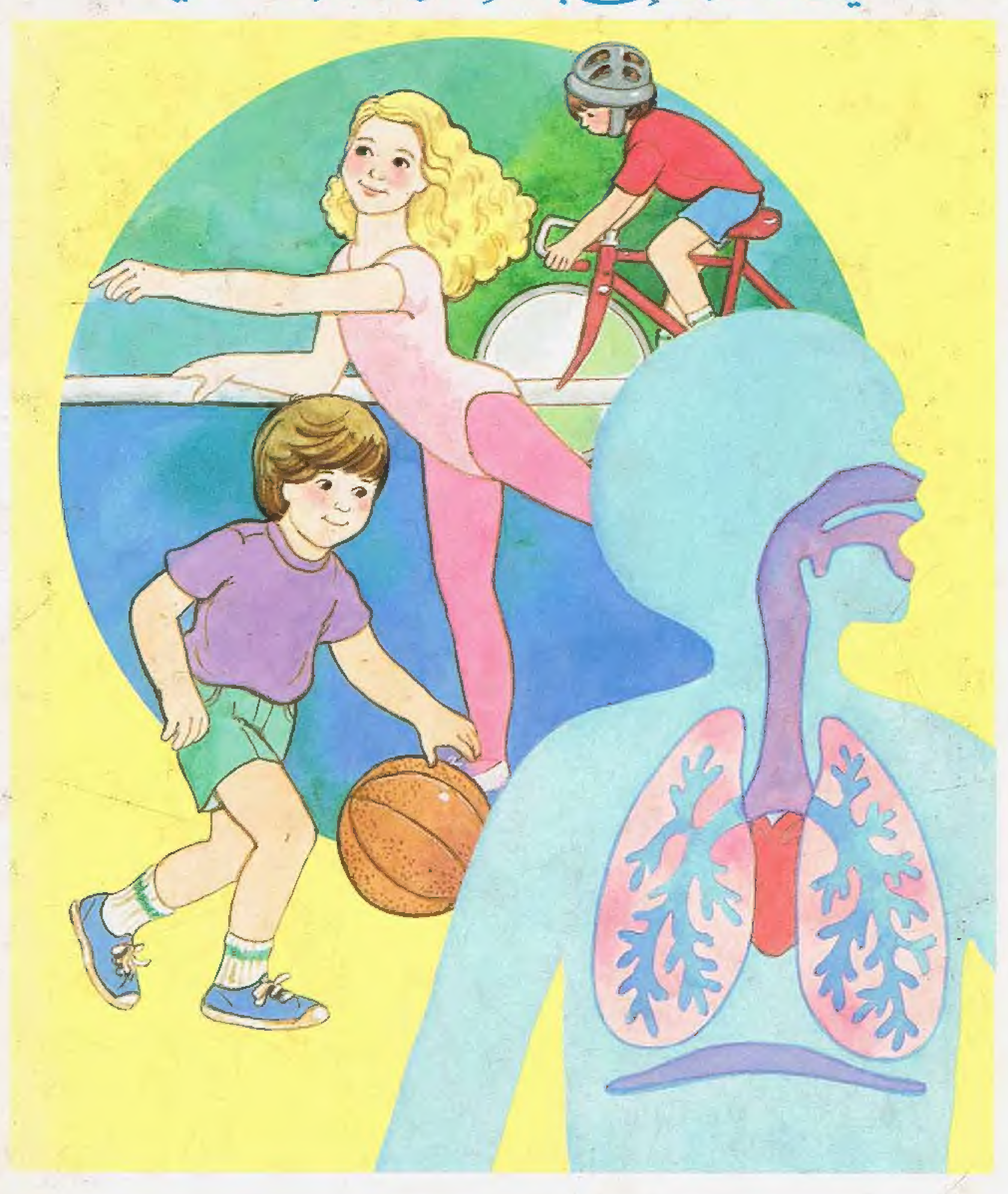
أطفال نائيون يواجهون مشاكلهم

أنا وجسمي

كيف نتعرف إلى جسمنا ونحافظ عليه



الأهلية للنشر والتوزيع



الأهلية للنشر والتوزيع

بيروت ١٩٨٨

بيروت، شارع الحمراء، بناية الدورادو، ص.ب ١١٣٥٤٣٣، هاتف ٣٥٤١٥٦ / ٣٥٤١٥٧، برقياً: شارادكونا

أنا وَجِسْمِي

كيفَ نتعرّفُ إلى جسْمِنا وَنحافِظ علَيه



تأليف : كاتلين ت. دالي

رسوم : كاتي البرت

الأهلية للنشر والتوزيع

إلى الأهــل

كلما كبر أطفالكم نمت شخصيتهم وتَفَتَّحت لديهم معرفتهم بذاتهم. المهم جداً هو تفهمهم الصحيح لذاتهم وعلى الأخص لأجسامهم. وهذا الكتاب يقدم إليهم معلومات كثيرة بطريقة لطيفة عن الجسم البشري.

إن أكثر عمل الجسم يحدث تحت الجلد حيث يصعب على الأطفال مشاهدته. إلا أنهم يبدأون في فهم عمل الجسم عندما يتعرفون إليه جزءاً جزءاً بشكل جدي وعملي. من الضروري جداً في هذا المجال حذف كل «غموض» أو «سرية» تحيط بالجسم وعمل بعض أجزائه. اطلبوا من أطفالكم وانتم تقرأون عليهم هذا الكتاب أن يدلوكم أولاً على الأجزاء التي نتحدث عنها، وأن يقوموا ثانياً بتجربة ما تتعلق بهذه الأجزاء. كأن تطلبوا إليهم مثلاً أن يضغطوا على عضلة أو أن يتمددوا أو أن يدلوا على مكان القلب الخ . . . أو ربما أردتم أن تبحثوا معهم جانباً من عمل الجسم كعملية الهضم مثلاً. عندها تحدثوا عن الفم والأسنان واللسان والمعدة ودور كل واحد من هذه الأجزاء في عملية الهضم. وبعدها اشرحوا لهم أن الأكل وهضم الطعام عملية ضرورية جداً لنمو الجسم. هنا سيبدأ الطفل في فهم قيمة تناوله للأطعمة المغذية الضرورية. فالجسم كالآلة التي تحتاج إلى الوقود لتعمل.

إن كتاباً بهذا الشكل لا يمكنه أن يقدم سوى معلومات بسيطة يمكن استعمالها كأساس، يحصل بعدها الطفل على معلومات أوفر عن طريق السؤال والجواب. إنه يشجع الحوار بين الأهل والطفل ليتعلم منهم ما يجب أن يعرفه عن جسمه البشري. وعلى الأهل أن يشجعوا هذا الحوار لأنه حوار مفيد جداً لأطفالهم.

الناشــر



عِنْدَمَا يُولَدُ الطِفْلُ يَكُـونُ صَغِيراً جِـداً ويَحْتَاجُ إِلى مُسَاعَدَةٍ دَائِمَةٍ. فَهُو لاَ يُمْكِنُه أَنْ يَجْلِسَ بِمُفْرَدِهِ. ولاَ يُمْكِنُهُ أَنْ يَقِفَ على رِجْلَيهِ. كَذَلِكَ فَهُو لاَ يَمْشِي ولاَ يَتَكَلَّمُ. ولكِنْ يُمْكِنُه أَنْ يَبْكِيَ. على أُمِهِ أَنْ تُغَذِيَهُ وتُنَظِفَهُ. وإِذا كَانَتْ أُمُهُ غَائِبَةً فَعَلى أَيِ شَخْصٍ آخَرَ أَنْ يُغَذِيَهُ ويُنَظِفَهُ.



أَنْتَ كُنْتَ طِفْلاً فِي مَا مَضَى. . لكِنْ، أُنْظُرْ إلى كُلِ هَذِهِ الأَشْياءِ التي تَعَلَّمْتَهَا!

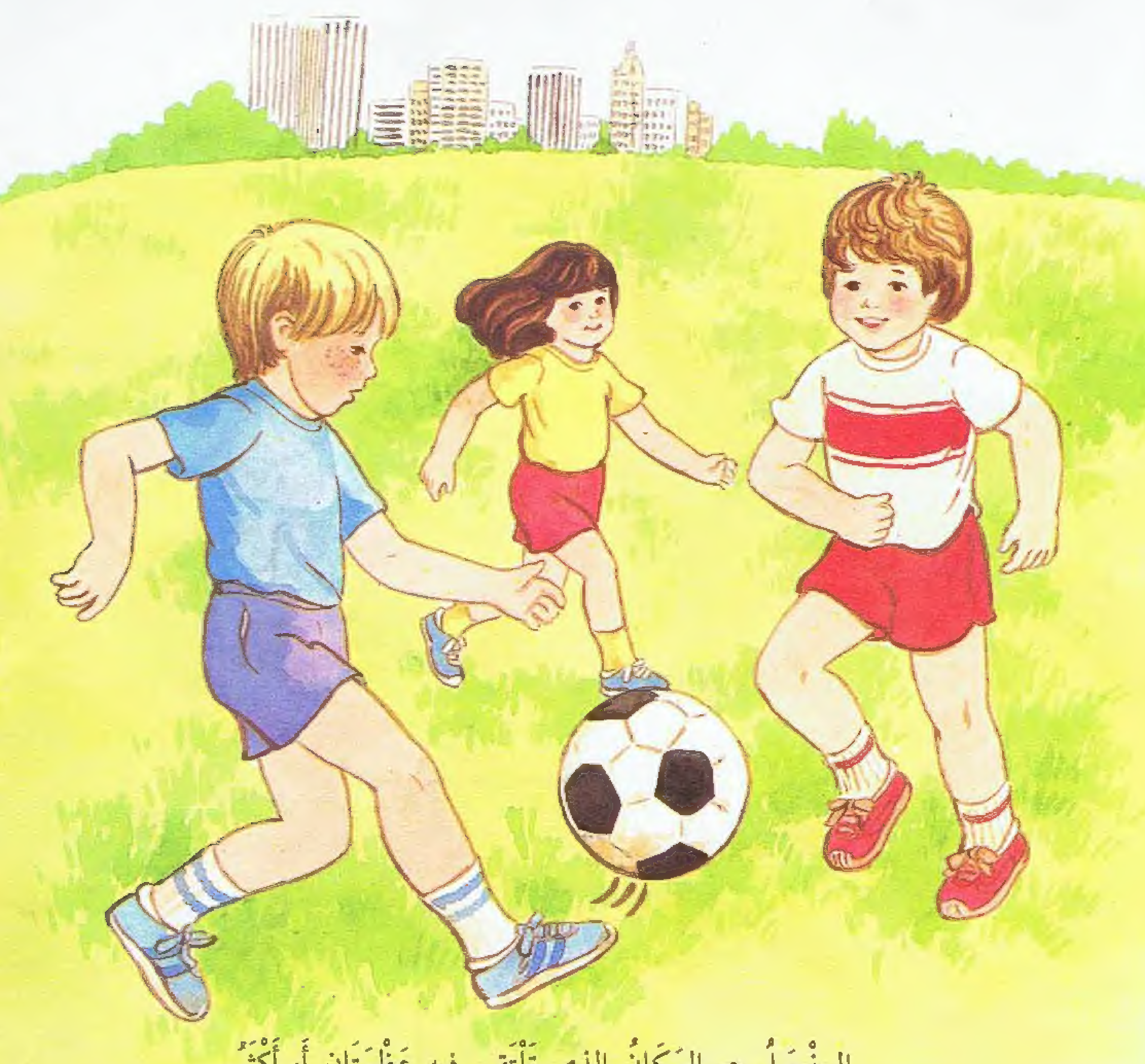
أَنْتَ تَمْشِي الآنَ. تَرْكُضُ وتَقْفِزُ. رُبَمَا يُمْكِنُكَ أَنْ تَتَزَحْلَقَ وأَنْ تَسْبَحَ وأَنْ تَرْكَبَ الدَرَاجَةَ الصَغِيرَةَ أو الكَبِيرَةَ. أَنْتَ تَتَكَلَّمُ وتُفكِرُ. تَرْسُمُ وتُلونُ. تَتَنَاوَلُ طَعَامَكَ بنَفْسِكَ. كَذَلِكَ تَسْتَحِمُ دُونَ مُسَاعَدَةِ أَحَدٍ وتَلْبَسُ ثِيابَكَ بِمُفْرَدِكَ.

تَعَلْمتَ خِلاَلَ السِنِينَ أَشْيَاءَ كَثِيرَةً. كَذَلِكَ كَبُرَتْ عِظَامُ جِسْمِكَ وقَوِيَتْ عَضَلاتُكَ. أَنْتَ كَبُرْتَ وأَصْبَحْتَ أَقْوى مِنَ الطِفْلِ الصَغِيرِ الذِي كُنْتَهُ عِنْدَمَا وُلِدْتَ.



فِي جِسْمِكَ عِظَامٌ كَثِيرَةٌ: ٢٠٦ عِظَامٍ . هَذِه العِظَامُ تُشَكِلُ الهَيْكَلَ العَظْمِيَّ . هَذَا الهَيْكَلُ قَوِيٌ وَلَكِنَهُ لَيْسَ قاسِياً وجَامِداً كَهَيْكَلِ بِنَايَةٍ . أَنْتَ قَادِرٌ على التَحَرُكِ في أَي اتْجاهٍ تُرِيدُه، لأَنَ هَيْكَلَكَ العَظْمِيَّ يَحْتَوي عَلى مَفَاصِلَ وعَضَلاتٍ .





المِفْصَلُ هو المَكَانُ الذِي تَلْتَقِي فِيه عَظْمَتَانِ أو أَكْثَرُ. هُنَا تَتَصِلُ العِظَام بَعْضُهَا بِبعْضٍ وَلَكِنها تَظَلُّ قَادِرَةً على التَحَرُكِ، تَقْرِيباً كَمَا يَتَحَرَكُ البَابُ على مَفَاصِلِهِ.

أَنْتَ قَادِرٌ أَنْ تَرْمِيَ كُرَةً لأَنَكَ تُحَرِكُ كَتِفَيْكَ وَمِرْفَقيكَ ومِعْصَميكَ وأَظَافِرَكَ.

أَنْتَ قَادِرٌ أَنْ تَدْفَعَ الكُرَةَ وأَنْ تَرْكَبَ وأَنْ تَقْفِزَ بِفَضْلِ المَفَاصِلِ المَوْجُودَةِ في وَرِكِكَ وَرُكْبَتِكَ ورُسْغِ قَدَمِكَ وأَصَابعِ رِجْلِكَ.



العَضَلاتُ مُتَصِلَةٌ بالعِظَامِ. العَضَلاتُ تُحَرِكُ الجِسْمَ. أَنْتَ قَادِرٌ أَنْ تُشَاهِدَ بَعْضَ عَضَلاتِكَ وهي تَعْمَلُ. وأَنْتَ كَذَلِكَ قَادِرٌ أَنْ تُحَرِكَ بَعضَ العَضَلاتِ أو أَنْ لا تُحَرِكَهَا. فَأَنْتَ تُقَرِرُ إِنْ شِئْتَ أَنْ تَمْشِيَ أَو أَن تَقِفَ أَو أَنْ تَنْحَنِيَ أَو أَنْ تُحَرِكَ يَدَكَ. وكَذَلِكَ أَنتَ قَادِرٌ إذا شِئْتَ أَنْ تُحَرِكَ عَضَلاتِ وَجْهِكَ كَي تَضْحَكَ أو كَي تَعْبَسَ.

لَكِنْ، هُنَاكَ عَضَلاتٌ تَعْمَلُ بمُفْرَدِهَا. هَذِه العَضَلاتُ تُسَاعِدُكَ عِنْدَمَا تَتَنَفسُ أَو عِنْدَمَا تُحَرِكُ عَيْنَيكَ أو عِنْدَمَا تَعْطِسُ أو تَهْضِمُ أَكْلَكَ. إِنَهَا تَتَحَرَكُ لتَفْعَلَ أَشْيَاءَ عَدِيدَةً أُخْرَى دُونَ أَنْ تُفَكِرَ أَنْتَ في حَرَكَاتِهَا.

كَيْ تَنْمُوَ العِظَامُ والعَضَلاتُ يَجِبُ عَلَيْنا أَنْ نَهْضِمَ ما نَأْكُلُ. فَماذَا يَحْدُثُ للطَعَامِ عِنْدما نتَناوَلُه؟ إِنها رِحْلَةٌ طَويلَةٌ.

تَبْدأُ الرِحْلَةُ في الفَمِ حَيْثُ تَقْضِمُ أَسْنَانُكَ الطَعَامَ وتَطْحَنُهُ ويُسَاعِدُ لِسَانُكَ في إِعْطَاءِ الطَعَامِ شَكْلاً جَدِيداً كي يَسْهُلَ ابْتِلاعُهُ.

في المَعِدَةِ يُتَابِعُ الطَعَامُ تَقَطُّعَهُ قِطَعاً صَغِيرَةً جِداً لِيُصْبِحَ قَادِراً على الجَرَيانِ مَعَ الدَمِ الذي يَنْقُلُهُ إِلى جَميعِ أَجْزَاءِ الجِسْمِ.





أَجْسَامُنَا كالسَيارات تَحْتَاجُ إلى وَقودٍ كَيْ تَعْمَلَ.
والطَعَامُ هو وَقُودُ الجِسْمِ.
اللحَمُ والبَيْضُ والسَمَكُ والفَاصوليَا تُسَاعِدُ في بِنَاءِ عَضَلاتٍ قَويةٍ.
الفَاكِهَةُ والخُضَارُ تُبْقي على لَوْنِ خَديكَ الوَرْدي.
الحَليبُ والجُبْنُ يساعدان في بِنَاءِ عِظَامٍ وأَسْنَانٍ قَويةٍ.
الخُبْزُ والمُعَجَنَاتُ والحُبُوبُ تُعْطِيكَ الكَثِيرَ مِنَ النَشَاطِ.

هُنَاكَ طَرِيقَةٌ أُخْرَى للعِنَايةِ بِجِسْمِكَ وهي أَنْ تُحَافِظَ على نَظَافَتِكَ. إِنَه مُهِمٌ جِداً أَنْ تُنَظِفَ أَسْنَانَكَ بَعْدَ الأَكْلِ وأَنْ تَـأْخُذَ حَمَاماً كُلَ يَوم.

يُمْكِنُكَ أَنْ تُحَافِظَ على عَضَلاتِكَ وعِظَامِكَ قَوِيةً عِنْدَما تُواظِبُ على التَمَارِينِ الرِيَاضِيةِ. وَهَذِهِ التَمَارِينُ تُسَاعِدُ قَلْبَكَ ورِئَتَيْكَ على العَمَلِ بِقُوةٍ وَنَشَاطٍ.



قَلْبُكَ يَقَعُ في وَسَطِ صَدْرِكَ، وهو عَضَلَةٌ بِحَجْمِ قَبْضَةِ يدِكَ.

القَلْبُ يَدْفَعُ الدَمَ في الجِسْمِ. والدَمُ يَحْمِلُ الغِذَاءَ إلى كُلِ الأَعْضَاءِ.





أَنْتَ تَتَنَفَسُ الهَواءَ مِنْ أَنْفِكَ ورِئَتَيك. الرِئَتَانِ هُمَا على جَانِبِي القَلْبِ. عِنْدَمَا تَتَنَفَسُ تَمْتَلِىءُ كُلُ رِئَةٍ بالهَواءِ كَمَا يَمْتَلِىءُ البَالونُ عِنْدَمَا تَنْفُخُ الهَواءَ فِيه. عِنْدَهَا يَدْخُلُ الأُوكْسِجينُ المَوجُودُ في الهَواءِ إلى مَجْرى الدَمِ ويَصِلُ إلى كُلِ أَنْحَاءِ الجِسْمِ.

وعِنْدَمَا يَخْرُجُ الهَواءُ مِنْ أَنْفِكَ وفَمِكَ يَكُونُ هَواءً مُسْتَعْمَلاً، وقَدْ تَرَكَ وراءَه في جِسْمِكَ الكَثِيرَ مِن الأُوكْسِجينِ.

فِي بَعْضِ الْأَحْيانِ يَتَصَرَّفُ جِسْمُكَ بالهَواءِ تَصَرُّفاً غَريباً. فعِنْدَمَا تَسْعُلُ أو تَعْطسُ يَخْرُجُ الهَواءُ مِن فَمِكَ بِسُرْعَةٍ كَبيرةٍ فَتَتَخَلَصُ بِذَلِكَ مِن الغُبَارِ والجَراثيمِ. ويُمْكِنُكَ أَنْ تَفْتَحَ فَمَكَ فَتْحَةً كَبيرةً عِنْدَمَا تَتَثَاءَبُ وأَنْتَ نَعْسَانٌ. وفي مَراتٍ أُخْرَى تُصِيبُكَ حَازوقَةٌ فَيدْخُلُ الهَواءُ إلى فَمِكَ مُحْدِثاً صَوتاً غَريباً. وكَذَلِكَ يَخْرُجُ الهَواءُ مِن فَمِكَ عِنْدَمَا تَتَجَشَّأُ.





الْأَصْـواتُ الْأُخْرَى التي تَخْـرُجُ مِن جِسْمكَ وأَنْتَ تَتَنفَسُ هي الكَلامُ والصَفيرُ والغِناءُ. فَفي مَقْدُورِكَ أَنْ تَشْعُرَ بالهَواءِ يَتَحرَكُ في حُنْجُرَتِكَ إنْ أَنْتَ وَضَعْتَ يَدَكَ على وَسَطِ رَقَبَتِكَ عِنْدَما تَتَكلَمُ.

والْأَشْكَالُ العَديدَةُ التي تَصْنَعُها بِشَفَتيكَ ولِسَانِكَ تُسَاعِدُ في إحْدَاثِ أَصْواتٍ مُتَعَدِدَةٍ. أُنْظُرْ في مِرآةٍ وأَنْتَ تَلْفِظُ الْأَحْرُفَ الْأَبْجَدِيَةَ فَسَتَرَى دُونَ شَكٍ كَيفَ تُسَاعِـدُ شَفَتَاكَ ولِسانُكَ وأَسْنَانُكَ في تَغْيرِ الْأَصْواتِ التي تَصْنَعُها.

مَا هي الْأَصْواتُ التي تُزْعِجُكَ؟ دَويُّ الطَبْلِ أَمْ صَوتُ البُوقِ أَمْ مُواءُ القُطَةِ أَمْ هَدِيرُ الرِيحِ عِنْدَما يُحَرِكُ الْأَشْجَارَ بِقُوةٍ؟

أَنْتَ تَسْمَعُ الْأَصْواتَ بِأُذُنَيكَ. مَوجَاتُ الصَوتِ تَدْخُلُ أُذُنيكَ وتَضْغَطُ على جِلْدٍ حَسَاسٍ وعِظَامٍ صَغِيرةٍ جِداً دَاخِلَ الْأُذُنِ.





أَنْتَ تَرَى بِواسِطَةِ عَيْنَيْكَ. هُنَاكَ أَشْياءُ كَثِيرةٌ جَمِيلةٌ لِتُشاهِدَها. أُنْظُرْ إلى لُعْبَتِكَ المُفَضَّلَةِ والأَشْخَاصِ الذينَ تُحِبُهم كَثيراً.

أُنْظُرْ إلى السَمَاءِ وإلى الغُيومِ.

أُنْظُر إلى الصُورِ الجَمِيلةِ.

أَهْدَابُ العَينِ والحَواجِبُ والجُفُونُ تُسَاعِدُ في المُحَافَظَةِ على العُيونِ مِن الغُبَارِ والضَوءِ القَوِيِّ البَاهِرِ. والدُموعُ تَغْسِلُ العُيُونَ وتُحَافِظُ عليها رَطِبَةٍ نَظِيفَةً.

أَنْتَ تَتَمَتَّعُ بِمَنْظَرِ الطَّعَامِ قَبْلَ أَنْ تَأْكُلَهُ. لَكِنْ عِنْدَمَا يَدْخُلُ الطَّعَامُ إِلى فَمِكَ فَإِنَّ لِسَانَكَ يَتَذَوَّقُهُ وَيُخْبِرُكَ إِنْ كَانَ الطَّعَامُ حُلواً أَو مُراً، حَامِضاً أَو مَالِحاً.





إنَّ جِلْدَكَ، وخصوصاً جِلْدَ أطْرافِ الأَصابعِ، يَشْعُرُ بالأَشْياءِ الحَارَةِ أو البَارِدَةِ، الحَادَةِ أو المَلْسَاءِ، النَاعِمَةِ أو القَاسِيةِ.

إنَ جِسْمَكَ مُغَطى بِجِلْدٍ أَمْلَس، دَافِىء، ومُقَاوِمٍ للمَاءِ. إنَه يُسَاعِدُ في الحِفَاظِ على الحَرَارَةِ المُعْتَدِلَةِ التي يَتطَلَبُها الجِسْمُ. الحَرَارَةُ المُعْتَدِلَةُ هي التي لَيسَتْ حَارَةً جِداً ولا باردةً جداً. والعَرَقُ الذي يَتصَبَبُ مِن الجِسْمِ يَخْرُجُ مِنْ فَتْحَاتٍ صَغِيرةٍ جِداً تُدعى المَسَامِ. وعِنْدَما يَنْشَفُ العَرَقُ يَشْعُرُ الجِسْمُ بالبُرودَةِ.



إذَا أُصِبْتَ بِجُرْحٍ قَليل العُمْقِ يَنْمُو جِلْدٌ بِسُرْعَةٍ لِيُغَطِي مَكَانَ الجُرْحِ. يُمْكِنُ للجِلْدِ أَنْ يَكونَ قَرَنْفُلِيَّ اللَونِ أو أَصْفَر أو بُنِّيًّا أو أسْوَدَ. وإذَا بَقيتَ مُدَةً في الشَمْسِ يَظْهَرُ النَمَشُ على جِسْمِكَ ويَميلُ اللونُ إلى السَوادِ. ورُبَما أُصِبْتَ، إذا لم تَكنْ حَذِراً، بِضَرْبَةِ شَمْسٍ.

يُغَطِي الشَعْرُ الجِلْدَ. بَعْضُ الشَعْرِ نَاعِمٌ جِداً إلى دَرَجَةٍ لا يُمْكِنُ فيها مُشَاهَدَتُهُ. إنَما يُمْكِنُكَ أَنْ تَرَى الشَعْرَ على رأْسِكَ وعلى وَجْهِ الرِجَالِ الذينَ لَهُم شَوارِبُ ولِحَىً.

والشَعْرُ يَكُونُ مُتَموجاً كَموجِ البَحْرِ أو قَويماً وَمُتَجَعِداً. ولَونُهُ يَكُونُ إمَا أَبَيَضَ أو أَصْفَرَ أَو أَحْمَرَ أو بُنِّياً أَو أَسْوَدَ.

إن قَصَ الشَعْرِ لا يؤْلِمُ الشَعْرَ لأَنَ الشَعْرَ لا يُحِسُّ بالأَلَمِ.





مَا الذي يُبْقِي على جِسْمِكَ عَامِلاً لَيْلَ نَهار حتى في سَاعَاتِ النَومِ ؟

إنه الدِمَاغُ .

إنَّ الدِمَاغَ يَظَلُّ يَقِظاً دائِماً، يَتَلقى الرَسَائِلَ ويُرْسِلُ بِدَورِهِ الْأَوَامِرَ إلى العَضَلاتِ والعَيْنينِ والْأَنْفِ والْأَصَابِعِ وكُلِ جزءٍ مِنْ أَجْزَاءِ الجِسْمِ .

أَنْتَ تُفَكِرُ بواسِطَةِ دِمَاغِكَ. وهو الذِي يَجْعَلُكَ تتَذَكَرُ وتُقَرِرُ مَاذا تَفْعَلُ.



إنَهُ يُخَطِطُ لِحفْلَةِ عِيدِ ميلادِه.

إنَهَا تتَذَكَرُ رَقْمَ هَاتِفِ مَنْزِلِهَا وتَطْلُبُ أُمَهَا.

إنَه يُقَرِرُ ألاَّ يَقْطَعَ الطَرِيقَ.

إنَهَا تُقَرِرُ أن تَقِفَ على رَأْسِها.





حَتى وأَنْتَ نَائِمٌ فإِنَ جُزْءاً مِن دِمَاغِكَ يَظَلُ سَاهِراً. أَنْتَ تَحْلُمُ. وفِي حُلْمِكَ يُسَاعِدُكَ دِمَاغُكَ في تَذَكُرِ ما حَدَثَ خِلال يَومِكَ الحَافِلِ بالعَمَلِ.

وفِي بَعْضِ الأَحْيانِ تَتَذَكَرُ في أَحْلامِكَ الأَيَامَ الحُلوةَ التي عِشْتَهَا يَومَ كُنْتَ طِفْلاً صَغِيراً.. أُنْظُرْ إلى نَفْسِكَ الأَنَ وقَدْ كَبُرْتَ.

